KURSY KORESPONDENCYJNE GOSPODARSTWA DOMOWEGO

ROK II 1931 r. ZESZYT 36.



Opłata pocztowa uiszczona ryczałtem. Prawo przedruku zastrzeżone.

KURSY KORESPONDENCYJNE GOSPODARSTWA DOMOWEGO

PRZY TOW. WYD. „BLUSZCZ"

ROK II ZESZYT 36 1931 r.

REDAKCJA I ADMINISTRACJA WARSZAWA, PLAC ZAMKOWY 9.
SEKRETARJAT REDAKCJI CZYNNY CODZIENNIE, OPRÓCZ NIEDZIEL I ŚWIĄT, OD G. 11-ej DO 1-EJ. TEL. 239-40

WYCHODZI 1-GO I 15-GO KAŻDEGO MIESIĄCA

GRUPA IV. WYKŁAD 4.

WSPÓŁCZESNE URZĄDZENIE MIESZKANIA

JADWIGA PRAŻMOWSKA

Lampy.

Zewnętrzna forma lampy i jej rola dekoracyjna w mieszkaniu zależy od charakteru światła. Daleka droga dzieli łuczywo od elektrycznej lampy, a każdy z rodzajów oświetleń wytworzył inny typ oprawy zewnętrznej, który siłą tradycji zaciężył nad formami następnego z kolei rodzaju oświetlenia, dopóki, wraz z rozwojem techniki, każde światło nie osiągnęło zdecydowanej, sobie tylko właściwej, szaty zewnętrznej.

Z dawniej znanych rodzajów świateł najbardziej skończony wyraz artystyczny osiągnęły świeczniki — rodzaj oświetlenia, który utrzymał się przez kilka wieków. To też do niedawna, w formach lamp elektrycznych, światła posiadającego zupełnie inne możliwości, pokutowały reminiscencje form właściwych oprawom świec.

Dziś dopiero światło elektryczne uzyskuje pełny swój wyraz.

Aby lepiej zrozumieć zależność między rodzajem światła a zewnętrznym wyglądem lampy, zastanówmy się nad charakterystyką każdego rodzaju z używanych obecnie świateł.

Świece obecnie są używane, albo jako zastępcze światło w razie popsucia się elektryczności, albo gdy chodzi o uzyskanie specjalnego efektu, albo jako pomocnicze światło przy oświetleniu naftowem.

W drugim wypadku jako oprawę należy mieć oryginalne stare świeczniki na większą ilość świec. W pierwszym i trzecim wystarczą pojedyńcze. W handlu trudno, z pośród nowoczesnych rzeczy wynaleźć coś ciekawego w tym względzie, można jednak znaleźć dobry świecznik ceramiczny, a czasem nawet metalowy. Świecznik pojedyńczy wygodniejszy i racjonalniejszy jest nizki, jako mniej wywrotny.

Lampa naftowa, choć dopiero niedawno obchodziła 100-lecie swego istnienia, coraz bardziej wychodzi z użycia wobec postępów elektryfikacji.

Jest to lampa nie dająca się łatwo zapalać i gasić (kopeć i swąd), wytwarzająca dużą ilość ciepła, wymagająca dopływu powietrza od dołu i odpływu produktów spalenia. Światło musi być widoczne dla kontroli, oprawa lampy musi mieć miejsce na rezerwoar z naftą. Lampa paląc się pochłania tlen, nie można więc palić wiele lamp w pokoju.

Te właściwości lampy naftowej wpłynęły na ukształtowanie się jej form (klosze z otworem u góry, wysokie szkło-kominek, przy stojącej lampie mocna podstawa dla utrzymania w równowadze ciężkiego rezerwuaru, przy wiszącej — trzy mocne łańcuchy), sposobu umieszczenia — wieszało się ją pośrodku sufitu tak, aby większa ilość osób mogła jednocześnie z jej światła korzystać.

Lampa naftowa powstała i zaczęła upadać w epoce sztuczności i dziwolągów estetycznych, to też ładnych lamp naftowych nie było i niema, dziś

bowiem opracowuje się artystycznie tylko lampy elektryczne.

Niedalej pod względem możliwości estetycznych poszła lampa gazowa i również nikt nie zajmował się jej artystycznem opracowaniem.

Zarówno lampę naftową jak gazową musimy traktować jako stadjum przejściowe, a w stosunku do współczesnego wnętrza jako pewien anachronizm. Jeżeli na wsi lub w małem miasteczku musimy tolerować ten anachronizm, jako zło konieczne, starajmy się tylko aby miał formę możliwie najmniej pretensjonalną, lecz nie próbujmy go uwspółcześnić jakimś batikowym czy tamponowanym abażurem z jedwabiu, papieru lub cellofanu. Materjały te są niewytrzymałe na gorąco, a formy (szkielety) abażurów, jakie można dostać w handlu są komponowane do żarówek.

Artystycznie, taka łatanina nigdy nie da dobrych rezultatów.

Zupełny przewrót wprowadziła dopiero lampa elektryczna.

Źródłem światła jest tam drucik żarzący się w próżni.

Lampa daje mało ciepła, nie psuje powietrza, daje się łatwo gasić i zapalać. Jednak mimo tak krańcowo innych możliwości, lampa elektryczna dopiero dziś zaczyna znajdować swój odrębny wyraz. Początkowo próbowano nagiąć ją do uświęconych tradycją, a stworzonych dla innych rodzajów oświetlenia. Nie umiano np. rozwiązać kwestji żyrandola czy kinkietu inaczej, tylko robiono porcelanową imitację świecy zakończoną małą żarówką z przezroczystego szkła. Zwykle żarówki do lamp, w kształcie gruszki, były tworem niedociągniętym, bez wyrazu i absolutnie nie dawały się wyzyskać, jako motyw dekoracyjny.

Dzisiejsze nowe kuliste żarówki, ze szkła matowego lub mlecznego o wiele lepiej się do tego nadają, nie mówiąc już o formie stanowiącej najwłaściwsze pomieszczenie dla żarzącego się drucika — długiej wąskiej rurce.

We współczesnej lampie żarówka ze szkła przezroczystego nigdy nie występuje tak, aby ją było widać. Płomień musiał być widoczny dla kontroli w naftowej lampie. W żarówce jest to niepotrzebne i nieprzyjemnie razi oczy.

Niewłaściwe oświetlenie wpływa na zmniejszenie wydajności pracy, szkodzi na wzrok, przyczynia się do wywołania uczucia zmęczenia i źle wpływa na psychikę. Te wszystkie czynniki, a także i kwestja oszczędności w zużyciu światła były brane pod uwagę przy badaniu materjałów używanych na współczesne lampy. Zewnętrzną ich osłonę konstruuje się z mlecznego lub rzadziej matowego szkła i polerowanego mosiądzu lub jeszcze częściej niklu.

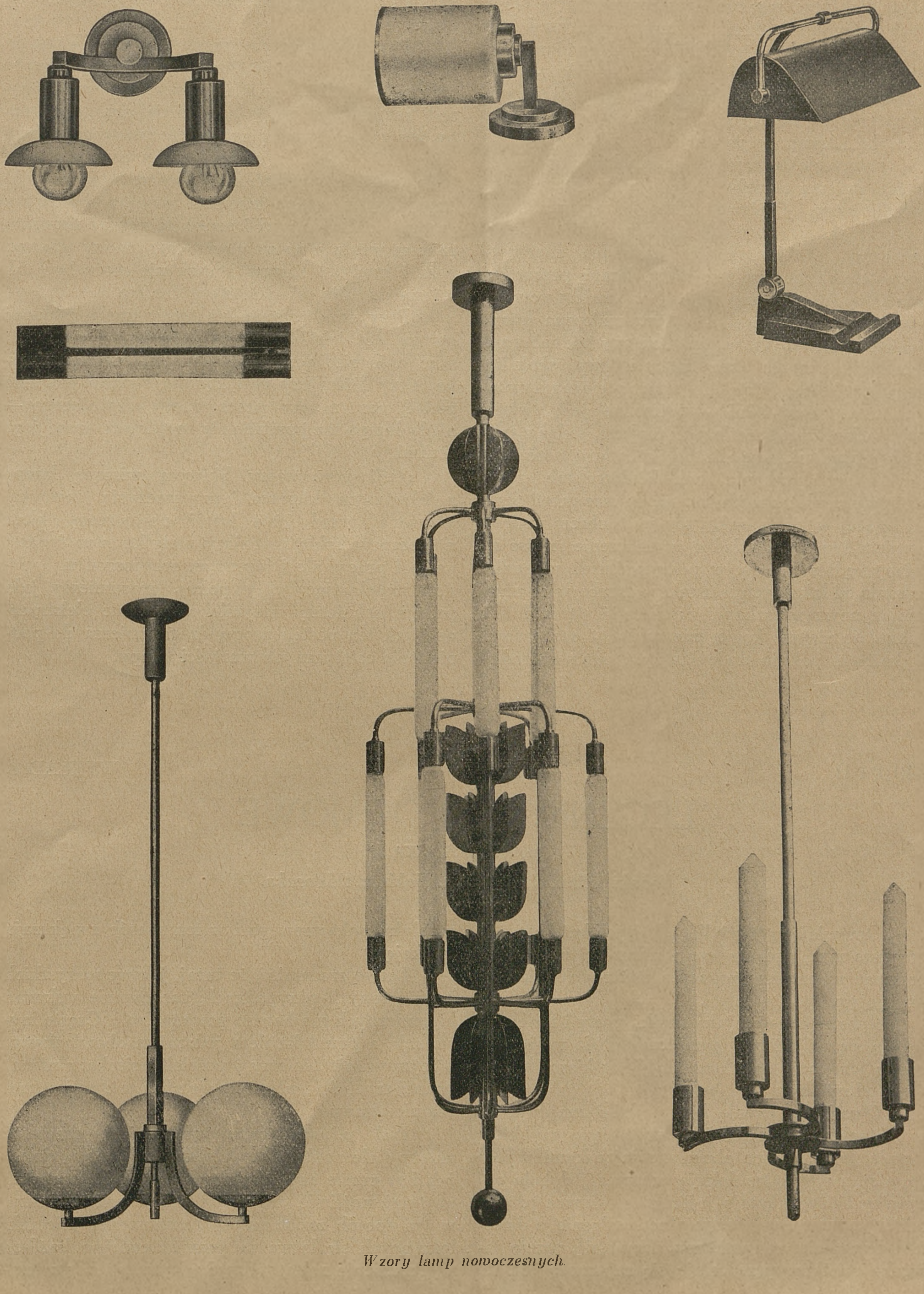
W Polsce mamy już dwie fabryki wyrabiające takie właśnie lampy, zastosowane do nowoczesnych wymagań techniki i estetyki, jedna z nich wykonuje lampy według projektów prof. E. Bartłomiejczyka, druga — arch. J. Ogórkiewicza. Załączone zdjęcia dają przykłady najczęściej spotykanych form żarówek (kule, rurki i świece) oraz osłon lamp (kule, cylindry). Nie wyczerpuje to natomiast wszystkich kombinacyj możliwych do uzyskania z tych form. Cylinder z mlecznego szkła występujący tu jako kinkiet, nadzwyczaj efektownie wygląda w niedużej stojącej lampie, gdzie umieszczony jest na niskiej podstawce. Bardzo ładną kombinację tworzą takie cylindry w żyrandolu, umieszczone na metalowym krzyżaku, którego ramiona mają kształt swastyki, takim jak w załączonym żyrandolu o żarówkach w formie świec.

Takie żarówki występują też w różnych kombinacjach i układach począwszy od stojącej lampy aż do bogatych żyrandoli. Taksamo różne zastosowanie mają żarówki w kształcie rurek i żarówki kuliste, umieszczane przeważnie tak, że światło ich rozpraszane jest jeszcze bardziej przez profitkę z matowego szkła.

Bardzo efektownym kloszem są kule z mlecznego szkła, występujące w połączeniu z niklem.

Wszystko to są przykłady nowoczesnego dekoracyjnego opracowania lamp elektrycznych, wykonanego fabrycznie. Są one dowodem, że dziś produkcja fabryczna może stać na bardzo wysokim poziomie artystycznym. Nie tylko jednak zewnętrzna forma lampy stanowi troski nowoczesnego fabrykanta — dba on o to, aby lampa była coraz dogodniejsza w użyciu. Przeciętny człowiek, któremu podobają się nowoczesne lampy nie ma możności sprawdzić takiej czy innej przepuszczalności światła w danem szkle, ale łatwo rzuci mu się w oczy taki np. dowcipny sposób zapalania lampy stojącej jakim jest umieszczenie wyłącznika na czubku stojącej lampy. Jakież to wygodne, gdy człowiek chcąc w nocy zapalić stojącą obok łóżka lampę nie potrzebuje po omacku szukać wyłącznika gdzieś pod kloszem obok samej żarówki i przekręcać go niewygodnym chwytem, ale naciska lekko guziczek umieszczony na samym czubku lampy. Taką np. lampę z kloszem w kształcie cylindra i zapalaną naciśnięciem guziczka na wierzchu zaprojektował arch. Ogórkiewicz. Niestety nie mamy fotografji tej lampy.

Wszystkich, którzy chcą mieć naprawdę nowoczesne mieszkanie ostrzegam przed tak rozpowszechnianym typem wielkiej, drewnianej stojącej na podłodze lampy, z abażurem w kształcie grzyba, przykrytym batikowaną chustką. Nie są one bynajmniej wyrazem współczesnych pojęć



Wzory lamp nowoczesnych.

o architekturze wnętrza, lecz reminiscencją stojących salonowych lamp naftowych z przed 30-u czy 40-u lat. Duża ciężka kolumna drewniana jako przenośna oprawa malej lekkiej żarówki, — jest nonsensem zarówno pod względem gospodarowania przestrzenią i światłem, a nonsensów współczesna estetyka i kompozycja wnętrz nie znosi.

Lampa elektryczna, dając zupełnie nowe możliwości, zmienia poniekąd rolę światła i nasz stosunek do niego. Ponieważ łatwo ją zapalać i gasić i ponieważ nie zawiera w sobie źródła energji świetlnej, lecz jest z niem związana zapomocą przewodnika nie jest w zasadzie lampą przenośną, lecz taką, którą można założyć w każdem potrzebnem miejscu. Nie wszędzie jest konieczna lampa pośrodku sufitu. Np. w gabinecie czy buduarze potrzebna jest lampa przy biurku i lampa obok kanapy na której leżąc lub siedząc można czytać. Tak samo w sypialni — potrzebne jest światło przy łóżku i silne światło przy toalecie. Jedną z tych lamp można tak urządzić, aby móc korzystać z jej światła przy szukaniu w bieliźniarce lub szafie. Lampa pośrodku znajdująca się zawsze przed oczami leżącej w łóżku osoby, nie jest dobrem umieszczeniem światła. Dokładne wyznaczenie miejsc na lampy będzie w każdym poszczególnym wypadku zależało od lokalnych warunków, trzeba więc urządzając nowe mieszkanie zastanowić się nad tem dokładnie nie zaś koniecznie zakładać szablonowo w każdym pokoju dwie lampy: jedna pośrodku sufitu i jedna przenoszona z plączącym się długim sznurem.

Poza kwestją rozmieszczenia lamp zależnie od potrzeb życiowych mieszkańców, pozostaje jeszcze sprawa właściwego ich umieszczenia według zasad racjonalnej gospodarki świetlnej. Tak np. umieszczając lampy przy lustrze ustawionem pionowo trzeba je tak umieścić, aby oświetlały nie taflę lustra, ale postać. Przy lustrze stojącem lekko pochyłem można umieścić lampę nad lustrem; co przy tafli pionowej i wysokiej byłoby niewskazane ze względu na złe oświetlenie twarzy (cień od nosa i brody). Lampa jednak nie może być tak wysunięta, aby odbijała się w lustrze.

Przy umieszczaniu kinkietów trzeba zwracać uwagę, aby ich światło nie było ostre i nie raziło oczu osób siedzących widoczną niewielką żarówką. Przy łóżku czy nad kanapą światło powinno padać nieco z góry przez ramię czytającego — nigdy lampa nie powinna się znajdować przed jego oczami.

Jeśli porównamy biurową wiszącą lampę z blaszanym kloszem i przezroczystą żarówką, używaną przed 20-u lat i nowoczesny klosz z mlecznego szkła rzucający nietylko snop światła na stół pracy, ale i łagodnem rozproszonem światłem napełniający cały pokój, zrozumiemy jaki postęp techniczny uczyniło oświetlenie elektryczne i jak ten postęp prostą drogą zmierza do podniesienia estetycznych wartości lampy.

GRUPA II. WYKŁAD 8.

LECZNICTWO DOMOWE

Dr. M. KŁOSIŃSKA.

Robaki jelitowe. Trychiny. Koklusz. Żółtaczka.

Omawiając przypadki, o których każda matka powinna mieć podstawowe wiadomości nie można pominąć milczeniem *robaków jelitowych* tak często spotykanych u dzieci.

Robaki jelitowe, jak: owsiki, glisty i tasiemiec lokują się w jelitach, poza tem owsiki mają specjalną tendencję do lokowania się w kiszce stolcowej i odbytnicy.

Owsiki. Z chwilą kiedy owsiki znajdują się w jelitach proces infekcji posuwa się w szybkiem tempie, gdyż samice obciążone jajeczkami wydostają się nazewnątrz, lokują zazwyczaj dokoła odbytnicy i tam składają jajeczka. Ponieważ proces, o którym mowa, wywołuje silne swędzenie, a dziecko, szczególniej w czasie snu, drapie się, przeto jajeczka owsików przedostają się zapomocą rąk do przełyku pokarmowego i w ten sposób zwiększają infekcję.

Łatwo zrozumieć, że tutaj, jek we wszystkich zresztą innych przypadkach, zachowanie wskazań higjenicznych gra bardzo poważną rolę. Częste mycie rąk, a przed każdem jedzeniem obowiązkowo, utrzymywanie bielizny i pościeli dziecka z nienagannej czystości i *odpowiednie ubieranie* go jest rzeczą nieodzowną.

Pod *odpowiedniem ubieraniem* rozumieć należy stałe nakładanie dziecku (zarówno w dzień, jak i w czasie snu) majteczek tak dopasowanych, aby uniemożliwić zetknięcie rąk z golem ciałem, w ten sposób zapobiegamy przenoszeniu jajeczek, lokujących się łatwo za paznogciami; po każdem wypróżnieniu należy obmyć odbytnicę wodą o tem-

peraturze pokojowej co będzie wystarczające, jako zabieg dezynfekcyjny.

Objawy. Pierwszym objawem jaki wskazuje na to, że dziecko jest chore na owsiki należy uważać niespokojny sen i drapanie się w czasie snu, poza tem występuje silne podrażnienie z powodu bezustannego swędzenia, dziecko staje się grymaśne, niecierpliwie. Jeżeli zauważymy objawy tego rodzaju należy obserwować pilnie czy dziecko drapie się dokoła odbytnicy, a w takim wypadku nie pozostaje nic innego jak dać stolec do analizy, która to analiza wykaże obecność owsików w organizmie.

Leczenie. Leczenie polega na stosowaniu lewatywek z wody przegotowanej i ochłodzonej do temperatury pokojowej; starannem obmywaniu odbytnicy po każdem wypróżnieniu; stosowaniu wskazań higjenicznych: na dawaniu lewatywek z czosnku ugotowanego na mleku, które powinny radykalnie oczyścić jelita z owsików.

Płyn przygotowujemy w sposób następujący: główkę czosnku zmiażdżyć, zalać litrem mleka, zagotować na wolnym ogniu, odstawić: gdy nabierze temperatury łagodnej (nieco wyższa niż pokojowa) przecedzić przez bardzo gęste sitko. Lewatywki takie stosować zaraz po przebudzeniu (raz dziennie) przez 3 dni z rzędu, poczem zrobić przerwę tygodniową i powtórzyć zabieg powtórnie. Przez cały czas trwania kuracji dawać lewatywki z zimnej wody przed udaniem się dziecka na spoczynek i stale pilnować tego, aby po każdem wypróżnieniu i przed udaniem się dziecka na spoczynek, oraz po przebudzeniu obmywać odbytnicę, jak wyżej wskazano.

Owsiki przedostają się do organizmu dziecka najczęściej przez obcowanie z psami, przed zbyt bliskim kontaktem, z któremi należy przestrzegać dzieci.

Energiczne przeciwdziałanie jest tutaj więcej niż wskazane, gdyż owsiki, z któremi nie walczymy rozmnażają się w bardzo szybkiem tempie, a u dziewczynek, drogą przenoszenia, przedostają się nawet do części rodnych.

Glisty. Glisty są to robaki długości 20 — 30 cm. lokujące się w jelitach. Charakterystyczną cechą glist jest to, że wędrują z kiszek do żołądka, a z żołądka nawet i do przełyku pokarmowego, powodując nudności i torsje, przyczem wydostają się nazewnątrz z wymiocinami. Glist znajdujących się w organizmie dziecka nie należy bagatelizować, zaniedbane mogą spowodować poważne powikłania, gdy opanowane natychmiast po ich skonstatowaniu dadzą się usunąć i nie powodują żadnych groźnych następstw.

Objawy. W wypadku, o którym mowa, nie dają się zaobserwować żadne wybitnie charakterystyczne objawy, poza nerwowością i wycieńczeniem, które występują napozór bez uchwytnego powodu, a dają się wytłumaczyć tem, że glisty, jak każde zresztą pasożyty, żyją kosztem organizmu dziecka. Dziecko zatem mizernieje i odznacza się wybitną bladością.

Leczenie. Leczenie polega na podawaniu santoniny i środków przeczyszczających nie należy jednak przeprowadzać kuracji samorzutnie, a zwrócić się do lekarza, pod którego kierunkiem zabieg musi być przeprowadzony. Walkę z glistami należy rozpocząć momentalnie po skonstatowaniu (zapomocą oddania stolca do analizy) gdyż mnożące się w organizmie dziecka glisty mogą spowodować bardzo poważne i zgubne komplikacje oddziaływując ujemnie na ruch robaczkowy kiszek, przedostając się do dróg żółciowych i t. p.

Tasiemiec. Tasiemiec przedostaje się do organizmu ludzkiego przez spożywanie mięsa zakażonego pasożytami.

Charakterystycznym objawem jest stałe uczucie głodu, które powoduje wzmożony apetyt, nasycenie którego nie przynosi jednak pożytku organizmowi. Osoba, w organizmie której rozwija się tasiemiec jest zazwyczaj mizerna pomimo najintensywniejszego odżywiania. Drugim charakterystycznym objawem jest wytwarzanie się w jamie ustnej nadmiaru śliny, poza tem występują nudności, a nawet i wymioty, oraz silne zawroty głowy spowodowane wycieńczeniem organizmu przez pasożyta. Wycieńczenie, o którem mowa przejawia się niejednokrotnie silną i trudną do zwalczenia anemją.

Leczenie. Leczenie powinno się zawsze odbywać pod kierunkiem lekarza, gdyż środki jakiemi wyprowadzamy z organizmu tasiemca mogą oddziałać ujemnie na nerki i dlatego uprzednie dokładne zbadanie organizmu jest nieodzowne. Poza tem ważną rolę gra tutaj też i rodzaj tasiemca z jakim walczymy, a ten da się rozpoznać na podstawie analizy, jaką zrobić należy przed udaniem się do lekarza, aby tem samem ułatwić mu zadanie i zaoszczędzić sobie straty czasu i zbytecznych kosztów.

Na trzy dni przed przystąpieniem do trucia tasiemca trzeba przejść na specjalną dietę, a mianowicie spożywać jedynie pokarmy w skład których wchodzą: jarzyny, owoce, śledź (sałatki śledziowe, kotlety ze śledzia i t. p.) i cebulka smażona na maśle. Wszystkie wyżej wymienione pokarmy zaliczamy do jadłospisu, jaki nie zasługuje sobie na uznanie tasiemca, który tem samem robi się skłonny do wydalania się z niegościnnego organizmu; zaczyna odrywać się kawałkami i wychodzić nazewnątrz ze stolcem. W ten sposób konstatujemy obecność tasiemca w jelitach i możemy bez obawy o omyłkę zabrać się do trucia.

Dzieci, przy zażywaniu środków jakiemi truje się tasiemca, odczuwają często nudności, aby

temu zapobiec trzeba kłaść w czasie podawania lekarstw i przyjmowania ich przez organizm, ciepłe okłady na brzuszek, lub też dawać do popijania czarną kawę (małemi łykami). Przed właściwem truciem, po trzydniowej diecie dajemy środek przeczyszczający i obserwujemy czy z kałem wydzielają się kawałki tasiemca — jeżeli tak to przystępujemy do trucia pod kierunkiem lekarza).

Leczenie uważamy za udane wówczas jeżeli wyjdzie główka tasiemca, inaczej zaczyna on się rozwijać ponownie w organizmie, dlatego też jest niewskazane mechaniczne dopomaganie przy odchodzeniu solitera, gdyż łatwo go przerwać a wtedy główka nie odejdzie. Chcąc się upewnić, że cały tasiemiec jest wyprowadzony z organizmu najlepiej zanieść go do lekarza, który skonstatuje obecność główki.

Przy wydalaniu się tasiemca z jelit najlepiej posadzić dziecko na nocniczku napełnionym ciepłą wodą.

Trychiny. Trychiny przedostają się do organizmu ludzkiego przez spożywanie zarażonego trychinami mięsa wieprzowego w stanie *półsurowym*, dlatego też spożywanie mięsa wieprzowego *niedogotowanego, niedopieczonego,* lub *surowych wędlin* nieopatrzonych pieczęcią Urzędu Sanitarnego, zaliczamy do wysoce niebezpiecznych.

Statystyka notuje wiele wypadków zatrucia, a nawet zatrucia śmiertelnego spowodowanego nieostrożnością przy spożywaniu wieprzowiny.

Objawy. Objawy zatrucia występują już w kilka godzin po spożyciu zakażonego mięsa: dają się odczuwać silne bóle głowy, wysoka temperatura i z objawów nieomylnych, a łatwo dostrzegalnych dla oka silny obrzęk pod oczami.

Po kilku dniach występują charakterystyczne bóle mięśni, zbliżone do silnych bóli reumatycznych, spowodowane przedostaniem się trychin drogą krwiobiegu, do mięśni, w których trychiny się utorbiają.

Leczenie. Skutecznem leczeniem będzie jedynie natychmiastowe opanowanie choroby. Wezwanie bezzwłoczne lekarza jest nieodzowne. Gdyby jednak wypadek zatrucia miał miejsce na wsi, lub głębokiej prowincji, gdzie niema na miejscu lekarza, doraźna pomoc polega na przyjęciu środka przeczyszczającego i podawaniu choremu benzyny aptecznej w ilości 20 kropel — trzy razy dziennie.

Aczkolwiek nawet w stadjum bóli, o których wyżej wspomniałam nie należy uważać stanu chorego za nieodzownie beznadziejny, to jednak ociąganie się z wezwaniem pomocy lekarskiej, aż do chwili wystąpienia tego objawu jest wysoce niewskazanem i bardzo ryzykownem.

Jeżeli już mówimy o chorobach właściwych wiekowi dziecięcemu musimy poświęcić słów parę i kokluszowi, od którego trudno ustrzec dziecko z powodu wybitnie łatwego przenoszenia się zarazków na otoczenie.

Infekcję zaliczamy dlatego do wybitnie łatwych, że koklusz staje się już zaraźliwy zanim jeszcze przyjmie właściwą, charakterystyczną formę, zanim zostanie rozpoznany.

Objawy. Choroba zaczyna się katarem i suchym kaszlem, który w przeciągu kilku dni przechodzi w kaszel charakterystyczny właściwy kokluszowi. Ataki kaszlu są częste, powracają do kilku nastu razy na dobę, dziecko zanosi się *pieje,* a atak kończy się zazwyczaj torsjami. Koklusz, jak już wyżej wspomniałam jest zaraźliwy począwszy od pierwszego stadjum, a obfite wydzielanie się zarazków w czasie kaszlu powoduje infekcję. U dzieci chorych na koklusz daje się zauważyć podniesiona temperatura, która łącznie z silnem wyczerpaniem spowodowanem nasileniem kaszlu prowadzi do wycieńczenia organizmu, a niejednokrotnie (chociaż wypadki takie należy szczęśliwie zaliczyć do rzadkich) i do gruźlicy. Następstwami kokluszu bywają też: rozedma płuc i przepuklina (ruptura) spowodowane wysiłkiem jaki towarzyszy atakom: z tych samych przyczyn występuje też przekrwienie spojówki gałki ocznej.

W pierwszem stadjum, jeżeli chodzi o skonstatowanie czy mamy do czynienia z kokluszem, czy też z prostem zaziębieniem objawiającem się katarem i kaszlem, dobrze jest przeprowadzić następującą próbę: kazać otworzyć dziecku buzię i podrażnić łyżeczką miękkie podniebienie; jeżeli dziecko ma koklusz zareaguje natychmiastowym napadem kaszlu, w przeciwnym razie próba skończy się prostem zakrztuszeniem.

Leczenie. Leczenie kokluszu polega przedewszystkiem na przebywaniu na świeżem powietrzu. Statystyka wykazuje, że daleko łatwiej przechodzą koklusz dzieci, które przebywają na powietrzu, niż dzieci trzymane w mieszkaniu, wskazaną też jest zmiana miejscowości (zmiana powietrza), która niejednokrotnie daje szybkie i bardzo pomyślne wyniki. Pokój sypialny dziecka powinien być często i starannie wietrzony.

Ze środków podawanych w czasie kokluszu zanotować należy *środki wykrztuśne i Pertusin,* ale tak jedne, jak i drugi tylko za zleceniem lekarza, opieka którego w czasie choroby jest niezbędna.

Ponieważ koklusz szerzy się z łatwością, przeto wskazanem jest izolowanie, w miarę możności, dzieci chorych: nieprzewożenie ich kolejami, tramwajami, nieprowadzanie do miejsc publicznych, (szkoły, ogródki dziecięce), poza tem osoba pielęgnująca chore dziecko powinna przed zetknięciem się z domownikami, lub też przed wyjściem z domu, myć starannie twarz i ręce wodą z dodatkiem lekkiego środka dezynfekcyjnego i zmieniać

ubranie. Przebywając z chorem dzieckiem. dobrze jest osłaniać włosy chusteczką. lub czepeczkiem. Infekcji (zarażeniu) podlegają przeważnie dzieci, osoby starsze tylko w wyjątkowo rzadkich wypadkach, jednakże koklusz u osób dorosłych, a szczególniej u osób starszych ma daleko cięższy przebieg i niejednokrotnie zagraża życiu. W okresie choroby trzeba strzec dziecko przed przeziębieniem. a zatem unikać przeskoków temperatury w jakiej dziecko przebywa, przeciągów, zmęczenia.

Żółtaczka. Często występującą w wieku dziecięcym chorobą jest żółtaczka. Rozróżniamy dwa zasadnicze typy żółtaczki: *żółtaczka występująca u noworodków* i tak zwana *żółtaczka kataralna,* która rozwija się na tle zaburzeń trawiennych.

Choroba o jakiej mowa polega na przedostawaniu się żółci do krwi i braku żółci w przełyku pokarmowym — inaczej mówiąc na *wadliwem działaniu wątroby.*

Objawy. Pierwszym objawem *żółtaczki kataralnej* są zaburzenia żołądkowe: brak apetytu, mdłości, wymioty, ból i zawrót głowy, złe samopoczucie, podwyższona ciepłota ciała.

Po upływie trzech — czterech dni występują charakterystyczne objawy: skóra nabiera koloru cytrynowego, lub szafranowego przechodzącego w oliwkowe tony. Białka oczne odznaczają się barwą wyżej wymienioną.

Mocz chorego dziecka jest koloru brunatno-czerwonego, a kał szaro-białego. Stan o jakim mowa trwa z małemi wahaniami nasilenia od 2 — 3 tygodni. Po upływie tego czasu następuje powrót do normalnego stanu zdrowia nie wyklucza to wypadków o przebiegu krótkim i wyjątkowo łagodnym, jak również i wyjątkowo długotrwałych, uporczywych trwających do kilku miesięcy.

Poza *jednorazową, przejściową żółtaczką* występuje czasem żółtaczka powtarzająca się, której towarzyszą bóle i wybitnie złe samopoczucie. Wówczas nie obejdzie się bez dłuższej obserwacji lekarskiej, gdyż podejrzewać należy, że przyczyną niedomagania, są poważne zaburzenia organiczne, a nie, tak jak przy żółtaczce kataralnej; przejedzenie, wadliwe odżywianie (nadmiar pokarmów tłustych, ciężkostrawnych, za zimnych, lub za gorących); wreszcie przeziębienie lub zatrucie organizmu produktami w stanie rozkładu.

Żółtaczka u noworodków występuje najczęściej w drugim — trzecim dniu życia. Przebieg żółtaczki jest łagodny: wyzdrowienie następuje po kilku dniach, a w czasie niedomagania, dziecko nie traci dobrego samopoczucia, śpi spokojnie, ssie normalnie i nie gorączkuje.

Trudno zanotować inne objawy, jak wybitnie żółte zabarwienie skóry i białek ocznych — poza tem kał i mocz nie zmieniają barwy.

Leczenie. Leczenie *żółtaczki kataralnej* polega przedewszystkiem na zachowaniu racjonalnej diety, a zatem podajemy dziecku pokarmy lekkie, nieobciążające wątroby: unikamy pokarmów tłustych, ograniczamy ilość białka zwierzęcego (mięso).

Do najbardziej wskazanych w czasie żółtaczki pokarmów zaliczyć należy: zupy owocowe, kompoty; jarzyny gotowane na parze (najlepiej fasowane), mleko pod najrozmaitszemi postaciami. Do racjonalnego, w tym wypadku, odżywiania zaliczamy też płyny podawane w zwiększonej ilości, a więc: wodę Vichy, bardzo lekką herbatę, limonjady przyrządzone na podstawie soków tłoczonych ze świeżych owoców. Zwiększona ilość płynów wpływa na obfite wydzielanie moczu, tak bardzo wskazane w czasie żółtaczki. Poza tem zaleca się dawanie dziecku łagodnych środków przeczyszczających.

GRUPA IX. WYKŁAD 4.

KUCHNIA WYKIWNTNA

PANI ELŻBIETA

Dania zimne mięsne.

W dobie obecnego kryzysu finansowego, wszelkie najwykwintniejsze nawet przyjęcia składają się przeważnie z dań zimnych. Czy to śniadanie tak zwane z francuska, „à la fourchette", czy bufety na rautach i balach, czy nawet mniej lub więcej liczne kolacje w domach prywatnych, spożywa się najczęściej na stojąco, lub przy małych stoliczkach. Nawet i siedzącą kolację proszoną można całą podać z dań zimnych, co daje możność służbie oddania się całkowicie tylko sprzątaniu naczyń, a od pani domu oddala niepokój o odpowiednie ułożenie i ubranie półmisków.

Potrawy gorące prawie zupełnie pozostawiono obiadom. Czasem jakiś gorący pasztet, vol-au-vent, muszelki pod beszamelem lub paszteciki uzupełniają urozmaicony i bogaty wybór ryb i mięsiw zim-

nych. Daje to możność pracowitej a pomysłowej gospodyni urządzenia wykwintnego przyjęcia przy pomocy nawet mniej umiejętnej kucharki, gdyż wszystko może być przyrządzone przed przyjęciem, często nawet w dniu poprzedzającym, pod osobistym jej dozorem, ubrane jej gustem i własnoręcznie.

Oprócz wszelkiego rodzaju pieczystego na zimno, a zatem: indyków, pulard, perlic i kaczek (gęsi są mniej wykwintnem pieczystem), zajęcy, sarniny, kuropatw, cietrzewi, głuszców, przepiórek, kwiczołów, roastbefu, polędwicy, bardzo pięknej cielęciny (prosię pieczone i schab wieprzowy, wprawdzie bardzo smaczne, nie należą do najwyższej klasy dań zimnych), wszelkie galarety mięsne, rulady, pasztety, galantyny i szynka gotowana należą do najczęściej używanych zimnych dań mięsnych. Każde z nich musi być uzupełnione przez najbardziej doń smakiem odpowiedni sos. Większość tych sosów robi się na podstawie zwykłego sosu majonezowego, umiejętność robienia którego, jest tak samo podstawową, jak umiejętność robienia listkowego ciasta francuskiego.

Wszelkie pieczyste, upieczone jak do podania na gorąco, należy natychmiast wynieść na duży chłód, aby możliwie prędko ostygło i przez to zachowało najwięcej soków wewnątrz. Tyczy się to szczególniej roastbefu i gotowanej szynki, które wolno stygnąc wypuszczają masę soku z siebie.

Drobiu na zimno, nie należy nadto wysuszać, a jednak powinien on być dokładnie przepieczony, aby przy krajaniu łatwo odstawał od kości. W tym celu należy po powierzchownem zrumienieniu go, większą część masła i tłuszczu odlać z brytfanny, podlać sporo wody i sosem w taki sposób uformowanym podlewać drób aż zupełnie zmięknie. To samo się tyczy zwierzyny, którą należy dobrze podlewać aby nie wyschła a jednak dobrze się przepiekła. Do podlewania zwierzyny używamy zwykle octu z wodą lub z winem, w którym się ona marynowała. Jedno i drugie pieczyste należy prędko zastudzić i trzymać do chwili podania w zakrytem naczyniu, lub chociażby pokryte serwetą wymoczoną w wodzie, aby nie obeschły.

Kraje się zimne pieczyste tak samo jak już mówiłam przy gorącem, plastry powinny być możliwie duże i cienkie, i układając je na powrót na kości, należy nadawać całości kształt pierwotny. W wielu wypadkach mięso się zupełnie zdejmuje z kości i układa bez nich, plaster na plastrze, wzdłuż półmiska, lub też w dużych sztukach drobiu, odrzuca się wszystkie kości za wyjątkiem kości piersiowej, z której zdejmujemy ostrym nożem mięso, krajemy je w cienkie plastry, układając napowrót w całość; piersi układa się pośrodku półmiska. Kawałki z ud i skrzydeł kładzie się na ich zwykłych miejscach, nadzienie z woli — o ile jest — i z wnętrza ptaka pokrajane ładnie układać naokoło. Wszelkie rodzaje zimnego pieczystego, przyjęte jest obecnie polewać cienką warstwą galarety. Galaretę taką robi się z sosu, który się formuje przy pieczeniu mięsa, z żelatyny z dodatkiem wody lub rosołu, a czasem wina (naprzykład do indyka i pulardy dodaje się malagi, do kaczki i sztufady na zimno — madery).

Sos od mięsa należy wystudzić, zdejmując zeń najstaranniej wszelki tłuszcz, rozprowadzić odpowiednią ilością płynu, zaprawić do smaku, dodać na każdą szklankę po dwa listki żelatyny (latem trzy listki, a do cielęcego sosu tylko jeden listek). Żelatyna powinna wpierw być wymoczona w zimnej wodzie i włożona w gorący smak. Mięszać aż się rozpuści, ale nie gotować już więcej. Sklarować w sposób, jaki podam później, przy galaretach mięsnych. Postawić na chłodzie. Gdy galareta już nawpół zastygnięta polewamy nią już pokrajane i ułożone na półmisku mięso. Powtarzamy tę czynność kilka razy aż się uformuje ładna, cienka, zupełnie przezroczysta warstwa.

Poza pokrywaniem mięs zimnych galaretą półmiski z niemi ubiera się wszelkiego rodzaju zielonemi sałatami: głowiastą, endywją, eskarolką, roszponką, rzerzuchą i zieleninkami jak pietruszka i jarmuż. Wszelkich ozdób niejadalnych, jak kwiatki wycinane z buraków i marchwi, listki papierowe i t. p. stanowczo unikać należy.

Drób na zimno przed pokryciem galaretą ubieramy orzechami. W pierwszym rzędzie ćwiartkami pomarańcz i winogronami, następnie owocami z Wecka jak gruszki, renklody i czereśnie. Nawet owoce ze słodkich sałat octowych mogą tu znaleźć zastosowanie. Oprócz ubierania owocami coraz częściej do uzupełnienia dań zimnych z drobiu i zwierzyny są używane tak zwane „fromaże“ i „kremy“. Jedne i drugie są to masy składające się z delikatnych części tych mięsiw, wątróbek drobiu, przerastałej szynki, śmietankowego masła, czasem kremowej śmietanki, czasem sosu majonezowego. W skład pierwszych czyli fromażów wchodzi tarty ser parmezan lub szwajcarski, od których ich nazwa pochodzi. Wykonanie ich polega na doskonałem rozdrobieniu masy — co się osiąga przez kilkakrotne przepuszczanie przez maszynkę, a następnie przecieranie przez sito, przy następnem wierceniu masy aż do chwili gdy nabierze odpowiedniej konsystencji aby mogła być szprycowana przez tutkę metalową lub pergaminową.

Takiemi masami smaruje się cienko plastry pokrajanego drobiu lub zwierzyny i układa napowrót w całość. Następnie szprycuje się ładne ozdoby na mięsie i wkoło półmiska.

Tak wykonane danie zimne mięsne, wygląda raczej jak tort cukierniczy i daje cały szereg niespodzianek gastronomicznych. Nie sposób w Kursie dawać poszczególnych przepisów tych wybornych mas, podaję więc tylko metody postępowania — rzecz zwykle wcale nie uwzględnianą w książkach kucharskich, dających tylko przepisy bez sposobów ich wykonania.

Specjalny dział dań zimnych stanowią pasztety składające się z podstawowej masy — farszu z wątróbki lub zwierzyny, często przekładane całemi kawałkami drobiu lub zwierzyny. Te kawałki powinny być zawsze doskonale oczyszczone z kości, aby przy krajaniu kawałki pasztetu były równe i gładkie. Szczegółowo omówiłam już robotę farszów przy pasztetach na gorąco. Dodać tylko muszę, że do pasztetów zimnych powinny one być jeszcze delikatniejsze co się osiąga przez przecieranie ich przez sito. Zresztą obecnie są w handlu sitka specjalnie gęste, do pasztetów, przykręcane do zwykłych maszynek do siekania mięsa, co znakomicie ułatwia i przyśpiesza robotę. Robiąc pasztet zimny w galarecie postępujemy w sposób następujący. Na dno formy nalewamy na dwa centymetry galarety i zastudzamy ją doskonale. Następnie układamy masę pasztetową, pozostawiając na palec lub dwa pustej przestrzeni pomiędzy tą masą a bokami formy. Przestrzeń tę zapełniamy już stygnącą galaretą.

Podając różne mięsiwa w galarecie zawsze stosujemy ten sam sposób. To jest naprzód zastudzamy trochę galarety na dnie naczynia. Na tej zastudzonej warstwie układamy ładnie wszelkie ozdoby: plasterki cytryny, korniszony, grzybki, cząstki jaj na twardo, rakowe szyjki, zielone listki pietruszeczki. Na to dopiero idą ładnie pokrajane (bez kości) mięsiwa, które dopiero po ułożeniu zalewa się nawpół stygnącą galaretą. Oprócz drobiu i zwierzyny ślicznie w galarecie wyglądają i dobrze smakują różne kombinacje pasztetu, ozora, jaj na twardo, móżdżków cielęcych i wołowych, pokrajanych w plastry galantyn z drobiu i rolad z prosięcia czy cielęciny.

Właściwie robota rolady i galantyny w niczem się jedna od drugiej nie różni. Pierwszą nazwę stosujemy do drobiu, a zatem robimy galantyny z pulardy, indyczki, kaczki i t. p., natomiast rolady: z prosięcia, z cielęciny, z młodej wieprzowiny i t. p. Wykonanie polega zawsze na wyluzowaniu z kości, rozłożeniu na stolnicy skórką na spód, nałożeniu warstwą farszu czy to pasztetowego czy przygotowanego z tegoż mięsa co cała rolada, przełożeniu paskami szynki, słoninki, ozora, cynaderek, jaj na twardo, czasem korniszonów — przy bardzo wykwintnych galantynach, paskami trufli. Następnie całość się szczelnie zwija w rulon, mocno zszywa grubemi nićmi, zawija w płótno (doskonale wyparzone, żeby nie miało zapachu mydła), osznurowuje szpagatem i gotuje od dwóch do czterech godzin, zależnie od rozmiaru i wieku sztuki użytej na roladę lub galantynę.

Wyjęte z wody, należy rozsznurować zaraz lecz z płótna nie rozwijać. Wynieść odrazu na chłód. Gdy nawpół przestygnie odwinąć płótno, wypłókać, znów niem owinąć, nacisnąć deseczką i lekkim ciężarkiem. Po zupełnem wystudzeniu, najlepiej nazajutrz dopiero, usunąć nici i krajać w plastry. Podaje się bądź zalane galaretą jak mięsiwa pieczone, bądź z sosem majonezowym. W każdym razie i rolady i galantyny mogą być ubrane sałatkami majonezowemi, sałatkami zielonemi i wszelkiemi drobiazgami wymienionemi przy mięsach w galarecie. Smak z galantyn i rolad wygotowuje się zwykle na galaretę. Kości wyjęte gotuje się zwykle przed galantynami, dodając do tego smaku włoszczyzny i korzeni jak do rosołu.

Po ugotowaniu galantyny, włoszczyznę się odrzuca a kości gotuje tak długo aż otrzymamy ilość płynu nam potrzebną. Smak taki najpierw studzimy, następnie zdejmujemy zeń starannie wszelki tłuszcz. Rozbijamy białka z jaj z łyżką octu (na litr płynu, jedno białko). Mięszamy te białka z zimnym, wyraźnie zimnym płynem, stawiamy na ogniu i zagotowujemy. Białka ścinając się zabiorą z sobą wszelkie męty i zawiesiny. Teraz smak cedzimy przez czyste płótno i otrzymujemy idealnie czysty i klarowny auszpik. O ile nie jest on dosyć mocny, co poznajemy przy pierwszem zastudzeniu, dodaje się rozmoczonej w zimnej wodzie żelatyny od jednego do trzech listków na szklankę płynu. Operację tę można wykonać przed lub po sklarowaniu galarety, lecz nigdy długo z żelatyną nie gotować, gdyż to zmniejsza jej zdolność ścinania się. O ile chcemy nadać galarecie ładny kolor złocisty, dodajemy do niej kilka kropel karmelu. Nadużywać go nie należy, gdyż może dać niepotrzebną słodycz lub zapach spalenizny.

Z wykwintniejszych mięsnych dań zimnych należy wspomnieć jeszcze o tak zwanych „chaud-froids". Używa się na nie przeważnie drobnej zwierzyny: kwiczołów, przepiórek, kuropatw i jarząbków. Można je jednak robić i z zająca lub cietrzewia. Zmasowane doskonale i doprawione różnemi smakami mięso upieczonych ptasząt nakłada się w zdjętą z nich skórkę (o ile można pozostawia się mięso z piersi), i po ostudzeniu macza się w stygnącej galarecie przyrządzonej na smaku powstałym przy ich duszeniu i z ich kostek. Operację tę powtarza się kilkakrotnie aby dobrze zostały pokryte galaretą. Podaje się takie chaud-froids na podłożu z sałaty zielonej lub jarzynowej i zawsze z którymkolwiek z sosów majonezowych lub — co jest bardziej wykwintne — z Cumberlandem.

HODOWLA KRÓLIKÓW

LUDWIKA MOCZARSKA.

Wybrawszy sobie rasę królików, która nam najbardziej odpowiada, czy to pod względem amatorskim czy też użytkowym, i przygotowawszy odpowiednie pomieszczenie, należy przystąpić do wyboru sztuk rozpłodowych. Najważniejszem jest by zwierzęta wybrane do chowu były bezwzględnie zdrowe i mocne. Króliki bardzo często zapadają na gruźlicę i takich zwierząt bezwzględnie nie należy używać do rozpłodu. Poza tem królik rozpłodowy powinien pod każdym względem odpowiadać rasie przez nas obranej, powinien mieć odpowiednią długość uszu, dobrze postawione nogi, odpowiednią jakość i maść futerka. Bardzo ważnem jest by klatka piersiowa nie była zawązka, gdyż króliki o wąskiej klatce piersiowej są zwykle słabowite i skłonne do gruźlicy. Następnie trzeba uważać by nie miały wad dziedzicznych jak np. zwisłość ucha, u ras z uszami stojącemi i t. p.

Wady nabyte np. spowodowane skaleczeniem są wadami piękności, ale się nie dziedziczą.

Dla zapłodnienia należy samiczkę wsadzić do klatki samca, a nie odwrotnie, gdyż samiec w klatce samiczki zwykle bywa onieśmielony.

Samiczka gotowa do zapłodnienia zwykle w pierwszej chwili ucieka, a następnie poddaje się samcowi. Jeżeli samica ucieka ustawicznie i pochrząkuje, lub wcale nie ucieka, to znaczy, że czas zapłodnienia jeszcze nie nadszedł. W takim razie samicę trzeba zabrać i dopuścić innego dnia.

Chcąc przyśpieszyć czas grzania się samicy można ją umieścić w klatce sąsiadującej z samcem, lub też przetrzymać je razem przez cały dzień. Trzymanie całodzienne jest niepożądane, gdyż marnuje zwykle samca i nie daje pewności zapłodnienia. Chcąc się przekonać czy samica jest zapłodniona, wsadzamy ją powtórnie do klatki samca, samica zapłodniona chowa się po kątach i odgryza się samcowi.

Czas ciąży u królików trwa 31 dni. Na parę dni przed okoceniem się samiczka zaczyna słać sobie gniazdo, przyczem wyskubuje sobie wełnę na brzuszku. Na gniazdo można wstawić skrzyneczkę lub też odgrodzić część klatki, ale można chować młode bez specjalnego gniazda.

Matce należy zostawić nie więcej, niż 6-ro młodych, pozostałe, naturalnie najsłabsze, zabija się. Mając bardzo cenne króliki i chcąc jak najprędzej dochować się jak największej ich liczby, można zbywające młode dać innej króliczycy do wychowania. W tym celu staramy się by jednocześnie z samicą rasową miała młode samica rasy zwykłej, usuwamy jej młode w liczbie takiej, żeby po dołączeniu nie miała więcej niż 6-oro królicząt do wykarmienia.

Chcąc dołączyć młode do obcej samicy, należy ją usunąć z gniazda na parę godzin, przez ten czas obce młode leżąc w jednem gnieździe z jej dziećmi nabierają właściwego zapachu i matka nie odróżni obcych od własnych.

Gdyby była wielka różnica w wieku królicząt, trzeba wszystkie razem pokropić jakim pachnącym płynem.

Rozwój dostateczny młodych zależy przedewszystkiem od starannego żywienia i pielęgnowania matki w czasie ciąży. Króliczycę należy również starannie żywić w czasie karmienia młodych.

Młode pozostawia się przy matce, jak najdłużej (do 8 tygodni, a u ras cięższych, nawet i dłużej).

Odżywianie młodych różni się tylko tem od odżywiania dorosłych że dajemy im więcej paszy treściwej, a mniej objętościowej, aby sobie nie rozpychały brzuszków.

Samiczki należy odłączyć od samców już w 4-tym miesiącu, w tym też wieku kastruje się samce do tuczenia. Króliki nie przeznaczone na chów można zabijać już w 7-mym miesiącu.

Przez całe lato i jesień żywi się króliki przeważnie zieleninami wszelkiego rodzaju; listkami z drzew, gałązkami wierzby, roślinami pachnącemi jak piołun, macierzanka, liście łopianu, chrzanu, mięta suszona. Ta ostatnia jest doskonałem lekarstwem na rozwolnienie. Wogóle pokarm należy urozmaicać.

Trzeba zważać by zielonka nie była mokra, a tem bardziej zagrzana wskutek leżenia w grubej warstwie.

Latem, oprócz zielenin, dajemy rano paszę treściwą jak np. ospę owsianą lub jęczmienną z niewielkim dodatkiem węgla drzewnego. Ospę można podawać rozrobioną chudem mlekiem w postaci suchego ciasta.

W zimie zamiast zieleni dajemy okopowe, np. marchew lub buraki w całości, dodając na noc trochę owsa i siano.

Samiec używany do rozpłodu powinien dostawać owies przez cały rok w ilości 50 — 60 g. na dzień.

Samice dostają około 40 g owsa, a młode do 30 g w zależności od wieku.

Kotnym i karmiącym samicom dobrze jest dodawać po każdym odpasie nieco gotowanego pełnego mleka.

HODOWLA NASION

ZOFJA WRÓBLEWSKA.

Drugą przyczyną zwyrodnienia odmian może być ich krzyżowanie się w czasie kwitnienia — zwłaszcza u roślin wiatro — i owadopylnych.

Niektóre warzywa jak np. kapustne, ogórki, cebule, kukurydze krzyżują się między sobą bardzo łatwo — tak, że jednoczesne kwitnienie odmian tych obok siebie daje odrazu bezwartościową mieszaninę. Musimy więc chcąc otrzymać rzeczywiście pewną odmianę uwzględnić odpowiednio odległości, stosować rośliny ochronne i t. p. są to jednak tylko półśrodki często zawodzące, zwłaszcza w małych ogrodach. Najracjonalniejszym punktem wyjścia jest wybór jednej odmiany i jej hodowla nasienia.

Przy uprawie warzyw kapustnych na nasienie trzeba starannie usuwać pospolity chwast ognicbę — bo łatwo może nastąpić skrzyżowanie i otrzymamy nasiona zupełnie bezwartościowe.

Są jednak niektóre warzywa, które zachowują swe charakterystyczne cechy chociaż są hodowane obok siebie, są to wszystkie warzywa strąkowe (fasole, groch, bób), których zapylanie odbywa się przed pełnem rozwinięciem kwiatu. Są to tak zwane rośliny samozapylające się i te możemy z zupełnym spokojem uprawiać kilka odmian obok siebie.

Kwestja krzyżowania się odmian zwłaszcza, przy hodowli nasion kwiatów powinna być szeroko uwzględniona, gdyż rośliny kwiatowe przeważnie wszystkie są obcopylne. Skrzyżowanie się więc odmian dzięki owadom może być bardzo niepożądane, i często bardzo jest powodem przykrej niespodzianki.

Dojrzewanie nasion.

Długość okresu od zawiązania się nasion do ich dojrzenia, jest bardzo różny, zależny bezpośrednio od rodzaju rośliny, a także częściowo od warunków atmosferycznych. W lata pogodne suche nasiona dojrzewają lepiej i prędzej niż w lata dżdżyste i zimne.

W samym procesie dojrzewania nasion rozróżniamy 3 zasadnicze stadja.

1) *„Dojrzałość mleczna"*. W stadjum tem nasienie wypełnione jest białawym płynem zawierającym składniki pokarmowe, które stopniowo przechodzą w stan stały. Zarodek jest już zupełnie wykształcony i zdolny do kiełkowania, nasienie zaś samo zebrane w tem stadjum nie może być przechowane gdyż zawiera nadmiar wody , a otoczka nie jest jeszcze dostatecznie ukształtowana i zgrubiała. Nasiona przy suszeniu tracą na ciężarze, marszczą się, nie mają odpowiedniej ich gatunkowi barwy ani zapachu, łatwo ulegają zepsuciu, zagrzewają się i pleśnieją.

2) *Dojrzałość żółta, woskowa lub świdowata.* Nasiona w tem stadjum dojrzałości mają kształt, a nawet częściowo i barwę nasion dojrzałych są jednak jeszcze miękkie. Zebrane w tym okresie dają się dosuszyć jednak przechowują się gorzej.

3) *Dojrzałość zupełna*, jest wtedy gdy nasiona wyparują nadmiar wody, zapasy pokarmowe przechodzą, całkowicie w ciała stałe, otoczka pokrywa się cieniutką warstewką korkową i nabiera charakterystycznych dla danego rodzaju rośliny barwy i zapachu. Nasiona oddzielają się same od rośliny macierzystej. Zebrane w tem stadjum przechowują się doskonale — gdyż wszystkie przemiany życiowe w nich ustają przechodzą one jakby w stan letargu — utajonego życia.

Zbiór nasion.

Moment zbioru u roślin jest bardzo ważną rzeczą od uchwycenia, którego zależy dobroć, a także ilość zebranych nasion, gdyż niektóre rośliny w okresie zupełnej dojrzałości rozsiewają samorzutnie nasiona pozbawiają nas częściowo plonu. Do takich roślin należą warzywa kapustne, sałata, salsefja i t. p. Nasiona tych roślin musimy zbierać w odpowiednim momencie — to znaczy przed samym okresem zupełnej dojrzałości, gdy sam owoc jest jeszcze zielonkawy, a nasiona nieco świdowate.

Przy zbiorze nasion zrywamy cały owoc wraz z częścią rośliny macierzystej, gdyż po pierwsze ułatwi to nam zbiór, a po drugie pozwala nasionom dojrzeć ostatecznie.

Dla łatwiejszego orjentowania się kiedy zbierać nasiona warzyw. Przytaczam kilka przykładów:

Kapustę, kalarepę, brukiew zbieramy gdy łuszczyny są żółte, ale jeszcze jędrne, można je przeginać bez złamania — otwierają się jednak.

Rzodkiewki i rzodkwie — zbieramy zupełnie dojrzałe prawie suche bo ich łuszczynki nie pękają.

Cebula, pory — kiedy torebki nasienne otwierają się i nasiona widać już czarne, ale jeszcze nieco miękkie.

Pietruszka, marchew, selery, pasternak — gdy baldaszki są bronzowe i suche.

Szpinak — gdy liście uschną i łodygi pożółkną.

Eudywia-cykorja — gdy łodygi pożółkną.

Strączkowe — gdy rośliny przeschną, ale strąki są jeszcze elastyczne. Bób zbiera się obrywając jedynie strąki gdy będą suche i czarne.

Buraczki — gdy kłębki na bocznych gałązkach są już zupełnie bronzowe i suche. Główny pęd jest jeszcze zielony i mokry.

Sałaty — gdy większość koszyczków ma białe stulone piórka, czekając aż się otworzą możemy nie nie zebrać, gdyż ulecą z wiatrem. Łodyga główna jest jeszcze zielona, a liście zaczynają posychać.

Suszenie i młócenie nasion. Po zebraniu przenosimy nasiona w miejsca suche i przewiewne w celu dosuszenia ich, co z jednej strony ułatwi nam omłócenie ich, a z drugiej nasiona dojrzeją ostatecznie. Nasiona „wystałe" na roślinie macierzystej to znaczy wysuszone wraz z okrywającemi je osłonami są najodpowiedniejsze i najpewniejsze. W tym celu wieszamy je w pęczkach lub układamy snopki wprost na ziemi w specjalnych szopach, względnie strychach gdzie wysychanie odbywa się stopniowo. Zbyt szybkie schnięcie np. na ostrej wystawie słonecznej lub też na piecach wpływa ujemnie na jakość nasion, zmniejszając ich ciężar, a także siłę kiełkowania.

Po pewnym czasie gdy nasiona już wyschną — to znaczy osłony je okrywające są kruche i łatwo dadzą się połamać — przystępujemy do młócenia. Małe ilości wykruszamy w palcach nad dużym arkuszem papieru — większe omłócimy kijami na rozesłanych płachtach. Fasole, bób najlepiej zimą w wolnym czasie wyłuskać odrazu, odrzucając ziarna niepewne — z plamami i uszkodzone.

Marchew po omłóceniu przecieramy rękami w grubych rękawicach na sitach, aby usunąć haczykowate wyrostki, które czepiając się wzajemnie o siebie zbijają nasienie w kłęby — co utrudnia oczyszczenie z przymieszek, a następnie równe rozsianie. Takie przetarte nasiona marchwi nazywamy „pietruszkowaniem".

Po omłóceniu, oddzielamy nasiona od resztek pokruszonych osłon i łodyg na sitach — lub na specjalnych maszynach-młynkach i wialniach.

Bardzo małe ilości wydmuchujemy w ręku nad arkuszem papieru.

Chcąc otrzymać dobre, pewne nasiona roślin o owocach mięsistych jak: ogórki, melony, banie, pomidory, pieprz turecki, oberżynka i t. p. zrywamy je zupełnie dojrzałe z krzaków macierzystych poczem układamy na dobrej wystawie słonecznej np. w skrzyniach inspektowych pod oknami na warstwie słomy, aż do przejrzenia — to znaczy, aż zupełnie zmiękną. (W czasie bardzo ostrego słońca należy dać małe lufty, aby owoce te dojrzewały, a nie upiekły się.)

Nasiona następnie wymywamy dokładnie oddzielając od miąższu na sitach i dobrze opłókane przesuszamy stopniowo, rozkładając je cieniutką warstwą w miejscach zacienionych, ale suchych i przewiewnych.

Przechowywanie nasion.

Nasiona dosuszone, omłócone i oczyszczone przechowujemy w miejscach *suchych, chłodnych i przewiewnych.* Najlepiej na strychach domu mieszkalnego w woreczkach umieszczonych tak, by nie dostały się do nich myszy i inne szkodniki. W woreczkach i w miejscach przewiewnych dlatego, że w nasieniu jak wiemy znajduje się przyszła mała roślinka i aczkolwiek bardzo słabo jednak procesy życiowe w niej zachodzą — to znaczy, że nasiona oddychają. W miejscach zaduszonych np. w puszkach blaszanych nasiona tracą zdolności życiowe — czyli nie będą kiełkować.

Bardzo drobne ilości nasion przechowujemy w torebkach papierowych — na których piszemy nazwę rośliny i rok zbioru. Torebki te następnie zbieramy do wspólnego woreczka i wieszamy na strychu lub w chłodnym pokoju.

Miejsce gdzie przechowujemy nasiona *musi być suche.* Nasiona leżące w miejscach wilgotnych pleśnieją, psują się i czuć je stęchlizną — a w następstwie źle kiełkują.

Przechowywanie wysadków.

Rośliny dla wydania nasion potrzebują okresu dwuletniego, muszą być przez zimę odpowiednio przechowane zwłaszcza te, które wrażliwe są na mróz.

Przedewszystkiem rośliny przeznaczone na wysadki muszą być odpowiednio zebrane — tak by nie miały żadnych uszkodzeń mechanicznych — to znaczy muszą być niepokaleczone i nienadtłuczone.

Oczyszczając z liści warzywa korzeniowe robimy to rękami, u pietruszki i selerów pozostawiając młode środkowe listki tak zwane sercowe. Nigdy nie należy czynności tej wykonywać nożem — aby nie skaleczyć, a tembardziej nie obciąć „główki" korzenia, gdzie właśnie znajdują się pączki dające roku następnego najlepsze łodygi kwiatonośne.

Po zbiorze przystępujemy do dokładnej selekcji — to jest do wybrania osobników typowych— które mają wszystkie dodatnie cechy tej odmiany produkowanej przez nas, wszystkie pozostałe przeznaczamy na konsumcję.

Marchew, buraczki ,cykorję, brukiew przechowujemy w piwnicach przesypane piaskiem, lub w długich wąskich kojcach przykrytych umiejętnie by nie zmarzły i nie zagrzały się, gdyż w obu tych wypadkach zgniją do wiosny.

Pietruszkę i selery dołujemy w specjalnych dołach 30 — 40 cm. głębokich, na dnie których układamy zdrowe korzenie w rzędy, parę centymetrów jeden od drugiego, tak jakby rosły, przesypując każdy rząd ziemią. Poczem gdy nadejdą mrozy przykrywamy liśćmi i łęcinami. Odmianę pietruszki długiej tak zwana „holenderska lub bardowicka" możemy zostawić na zimę w ziemi i bądź bez wykopywania pozwolić jej wystrzelić w łodygi nasienne, bądź wykopawszy i zrobiwszy selekcję posadzić na nowo.

Szczaw, roszponka, skorconera i salsefja zimują w gruncie na drugi rok na wiosnę wyrastają w nasienniki.

Kapusty biała, czerwona i włoska muszą być wyjmowane z ziemi wraz z korzeniami i przechowane bądź w chłodnej piwnicy bądź w dołach na gruncie.

W dobrze przepuszczalnej ziemi kopiemy doły na 40 — 50 cm. głębokie, dość wąskie co ułatwia nakrycie, długość zależna jest od ilości kapusty. Na dnie dołu sadzimy kapustę oczyszczoną z odstających zielonych liści — te które otulają główkę zostawiamy. Główki sadzić tak by się nie dotykały. Za nadejściem przymrozków robimy nad dołem rusztowanie z desek nieco pochyłe i nakrywamy grubą warstwą słomy, łęcin, słomiastego nawozu, liści i t. p. Gdy mrozy stają się coraz większe dajemy warstwę ziemi. Dopóki niema silnych mrozów i w zimie w czasie odwilży należy usuwać w pewnych miejscach okrycie żeby kapustę przewietrzyć.

W ziemiach piaszczystych, a więc bardzo przepuszczalnych możemy taką zadołowaną kapustę poprostu zasypać ziemią, a za nadejściem silniejszych mrozów nakryć łęcinami lub słomą. Niektórzy dołują kapustę główkami do dołu. — Jeden i drugi sposób jest jednakowo dobry.

Kalarepkę i brukselkę dołujemy w ten sam sposób jak kapustę, lub w piasku w piwnicy sadząc ją po same zgrubienie jedna obok drugiej.

Cebula przechowuje się dobrze w miejscach zabezpieczonych od większych mrozów np. na strychach domów mieszkalnych, stajni, obory lub w nieopalanych izbach i składach. Wybrane, typowe dla danej odmiany, główki przenosimy po zbiorze i przesuszeniu na polu na strych i układamy jaknajcieńszemi warstwami by lepiej jeszcze przeschła. Za nadejściem przymrozków zgarniamy na kupy i przykrywamy matami lub słomą. W czasie długotrwałej odwilży usuwamy częściowo okrycie. Małe ilości cebuli przeznaczonej na wysadki możemy przechowywać przez zimę splatając w warkocze ze słomy i zawieszając w miejscach suchych wolnych od mrozu.

Pory przeznaczone na wysadki pozostawiamy w gruncie. Na wiosnę wypuszczają łodygi nasienne — i wydają nasienie.

Na zakończenie podaję tablicę ilustrującą czas najdłuższej zdolności kiełkowania nasion, czystość oraz siłę kiełkowania wymaganą od produktu handlowego.

Rodzaje warzyw	% czystości	% kiełkowania	Czas trwania zdolności kiełkowania w latach	
			średnia	maximal
Kapusta głowiasta	95.6	90.0	5	10
„ włoska	96.9	92 2	5	10
„ brukselka	93.3	91.3	5	10
Kalafiory	98.1	92 2	5	10
Kalarepa	97.0	96.3	5	10
Jarmuż	97 3	93.3	4	5
Brukiew	98.0	90.0	4	5
Rzepa	98.0	90.0	4	5
Rzodkiew	90 0	86—100	4	5
Rzodkiewka	90 0	86—100	4	5
Rzerzucha wodna	90 – 94	65 — 95	4	5
„ ogrodowa	94	98	3	4
Groch	93—100	93	3	6
Fasola	90—100	50—100		
Bób	100	96		
Ogórki	99—100	95	5	10
Melony	99	95	5	10
Bania	98	80	5	10
Pomidory	91—100	91—100	4	6
Oberżynka	96	55	4	5
Pieprz turecki	97	65	3	4
Marchew	94	55	3	4
Selery	97 — 99	70 — 74	3	6
Pietruszka	96	80	2	3
Kminek	95 — 99	65 — 96	1	2

Rodzaj warzyw	% czystości	% kiełkowania	Czas trwania zdolności kiełkowania w latach	
			śred nia	maxi- mal.
Anyż	93	39 — 80	1	2
Kolendra	93 — 98	40 — 80	6	8
Koper	82 — 90	30 — 60	2	3
Pasternak	90 — 97	40 — 66		
Majeranek	95	60	2	3
Karczochy	85	72	4	6
Kardy	100	93	5	8
Endywia	93	75 — 94	4	5
Cykorja	93 -- 98	34 — 96	4	5
Sałata	97 — 98	65 — 98	3	5
Pissenlit (dmuchawiec)	98	75	1	2
Roszponka	93	70	3	4
Skorconera	96	80 — 90	b. prędko	
Kukurydza	97 — 99	85	2	4
Cebula	95—100	30 — 90	2	3
„ siedmiolatka	100	90	2	3
Szczypiorek	100	50	1	2
Pory	97	30 — 90	2	4
Szparagi	99	97	3	4
Rabarbar	98	90	1	—
Szczaw	99	82	3	4
Buraki	97	w 100 kłęb 149	4	—
Szpinak	98	70	4	5
Szpinak Nowozelandzki	98	17 — 70	—	5

WSPÓŁŻYCIE DOMOWNIKÓW

WANDA DOBRZAŃSKA.

Skromne dwa słowa, a jakże pełne różnorodnej treści. Wieje od nich dobrem porozumieniem, harmonją i szczęściem rodzinnem: wieje chłodem i obojętnością, a ileż razy są one skoncentrowaniem zgrzytliwych dysonansów, *piekiełkiem domowem*, od którego jedni uciekają, drudzy, nie mogąc uciec, gorzknieją, gasną i tracą radość życia.

Współżycie domowników to kanwa, której nie może zahaftować artystycznie jedna ręka. Trzeba solidarnej współpracy wszystkich tych domowników, którzy *współżyją*, aby dzieło mogło stać się dziełem mistrza, prawdziwą doskonałością.

Bo cóż z tego, że jednostka wniesie w życie domowe cenny skarb *daru współżycia*, jeżeli jej otoczenie skarbu tego nie doceni i trwonić go będzie na każdym kroku.

To współżycie zaczyna się z chwilą uwicia gniazda. On i ona rozkochani, czy tylko sympatyzująca ze sobą para, którą połączyły inne niż miłość względy, albo ludzie zgoła sobie obojętni zawiązujący *spółkę życiową* na takich czy innych warunkach od pierwszego dnia nieświadomie zazwyczaj, jednak nieodwołalnie kształtują już narazie współżycie własne, a w następstwie to właśnie *współżycie domowników*, o jakiem dzisiaj mówić mamy.

Jest to dziedzina przedziwnie nieuchwytna, nie dająca się podciągnąć pod jakąś ustaloną teorję, bo niema dla niej formułek i przepisów, które pasowałyby do każdego człowieka, do każdego charakteru, każdej natury i każdych okoliczności.

Bezsprzecznie, że są pewne podstawy harmonijnego współżycia, jak: lojalność, dyskrecja, sprawiedliwość, opanowanie, wyrozumiałość, poszanowanie cudzej indywidualności, życzliwość, uprzejmość, no i cierpliwość, które wygładzają drogę życia, ale nie zawsze jednakowo i nie zawsze w równym stopniu stosować je można i stosować je należy.

Ująć Współżycie Domowników w ramę praktycznego wykładu nauczyć kogoś *współżyć*, to prawie to samo, co nauczyć go *żyć;* tego nie dokaże martwa litera, to zadanie, w którym współpraca nauczyciela i ucznia musi być mierzona równą miarą.

O dorobku, jaki dać może, w omawianym wypadku, *cudza rada* stanowi jeszcze i to, jak będzie w czyn wprowadzona, pod jakim kątem ujęta i zastosowana, przez sito jakiej indywidualności, uczuciowości, pojętności psychicznej przesiana.

Więc, jakże? Należałoby chyba na samym początku złamać pióro i porzucić temat tak wszechstronny i bogaty, a jednak tak bardzo trudny do opracowania i odpowiedniego podania. Może jednak przy dobrych chęciach znajdziemy wyjście z tej zawiłej matni — ja oddam Paniom na usługi całe swoje doświadczenie życiowe, wszystko to, czego młodość nie widzi i nie docenia, co odrzuca impulsywnie idąc zawsze i niezmiennie *własnemi drogami*, a Panie zrobią już z tem co zechcą, odrzucą, czy przystosują do życia, zapamiętają lub zapomną.

Bo radząc komuś kto nie umie usmażyć konfitur, czy upiec baby drożdżowej, lub rozbefu po angielsku, jak sobie poczynać powinien można liczyć na dobre wyniki, a nawet i wdzięczność pouczanego, ale wkraczając w dziedzinę tak subtelną i indywidualną jak: charakter, usposobienie, skala kultury i wychowania, nie należy spodziewać się pełnej sali bezkrytycznych i powolnych słuchaczów. Bo tysiąckroć łatwiej jest dozować produkty, czuwać nad przepisowym czasem ich gotowania, czy pieczenia, regulować ogień płomienia gazowego czy węglowego, jak obwarować samego siebie przepisami, czuwać nad nigdy nie wygasającym zniczem własnych porywów, uczuć, przyzwyczajeń, skłonności, które tak wszechwładnie nad nami panują.

Z tego wynika, że czołowym obowiązkiem tych, którzy regulują współżycie domowników — pani i pana domu, męża i żony, matki i ojca jest przedewszystkiem samodyscyplina, która zakreśla wyraźne granice pomiędzy tem co być powinno i czego być nie może.

Zacznijmy od początku, a więc od kształtującego się współżycia pomiędzy małżonkami.

Współżycie żony i męża powinno być od samego początku opatre na *szczerości*. Drogę tę obrać trzeba jeszcze przed złożeniem wieczystych przysiąg, bo zawrócić odrazu ze ścieżki stwarzanych na efekt pozorów, lub zabawy w milczka, z drogi niedomówień, lub kłamstw, na spokojną drogę prawdy i szczerości, nie można, ani idąc od ołtarza, ani rozpoczynając wspólne życie pod wspólnym dachem.

Te właśnie nastrojowe pozory piętrzone w okresie narzeczeństwa, to pokazywanie się wiecznie w odświętnej sukni, dbanie o jej nieskazitelny

urok. to droga do rozczarowań, do zawodów i utraty zaufania. które podkopują przyszłą wiarę i przyszłe dobre porozumienie.

Prawdziwe uczucie nie szuka doskonałości. Jeżeli ktoś naprawdę kocha to świadomość usterek. słabości czy braków nie zniechęca go i nie osłabia uczucia. Ale wyidealizowany białoskrzydły anioł. który przy zetknięciu się z życiem codziennem traci jedno, po drugiem śnieżne pióra to przyczynek do walących się ołtarzy, pod gruzami których zginęło niejedno szczęście i niejedno życie.

Więc bądźmy sobą od samego początku, a wtedy odpadnie i konieczność politykowania, którą nużą się tak prędko ludzie żyjący ze sobą od wieczora do rana i od rana do wieczora. a znużeni odrzucają je i zaczynają błądzić po nieznanych szlakach.

Chęć sztucznego *przedstawienia* się w jak najlepszem świetle prowadzi zawsze do zaćmienia. Czy nie lepiej byłoby obrać drogę doskonalenia się jeżeli żyjemy w przeświadczeniu. że ideał przez nas markowany jest odpowiednikiem ideału o jakim marzy ukochany?

Któż z nas jest wolny od słabostek, lub wad i czy doprawdy nie pewniejszą drogą do zaskarbienia sobie zaufania i wdzięczności, do wzmożenia siły uczucia tego, którego kochamy, do pozyskania jego szacunku będzie zwalczanie tych usterek, do których mamy odwagę się przyznać, niż nakładanie maski anioła, jaką życie zedrze nam niedyskretną dłonią przy pierwszej lepszej okazji?

Równie ważną podstawą dobrego współżycia, jak szczerość, jest bezsprzecznie lojalność. A lojalność pomiędzy małżonkami polega przedewszystkiem na uczciwem wzajemnem ustosunkowaniu się, na przyjaznej życzliwości. której nie są w stanie zakłócić najpoważniejsze nawet nieporozumienia: na poszanowaniu cudzej indywidualności, na braku tak powszechnej zaborczości, która chce mimowoli. *jakoby z miłości* podporządkować sobie i tylko sobie wszystkie odruchy uczuć, myśli. upodobań zapatrywań drugiej strony.

Na tę właśnie zaborczość tak znamiennie cechującą. w stadłach przedwojennych. stosunek żony do męża i męża do żony niema już dzisiaj miejsca. Łączą się bowiem na wspólne życie najczęściej jednostki o równej skali wyrobienia i przygotowania życiowego, o równem poczuciu praw i odpowiedzialności. to też natura współczesnych ludzi, poza krótkim może okresem początkowym kiedy jest się jeszcze pod przemożnym urokiem i wszystko się bierze z uśmiechem. buntuje się przeciwko tej zaborczości i współżyć z nią nie jest w stanie.

Utarte wyrażenie, które głosi. że z chwilą odejścia od ołtarza ludzie *tracą wolność,* to czczy komunał; powinien być skreślony z mowy potocznej. Współżyć ze sobą szczęśliwie i harmonijnie, wychowywać dzieci na ludzi wartościowych. stwarzać środowisko tchnące urokiem. spokojem i szczęściem mogą tylko *ludzie wolni,* którzy trwają na swojem stanowisku nie dlatego, że czują się skrępowani *nakazem z zewnątrz,* ale dlatego, że to jest ich *wewnętrzny nakaz,* a tego nie można nazwać niewolą. I właśnie to poczucie niewolnictwa powinno zniknąć ze wspólnego stosunku męża do żony i żony do męża, bo *narzucanie i wieczne podkreślanie* praw nabytych obwarowywanie ich pewnym terrorem to najwadliwsza metoda *utrwalania.*

Na prawo do uczucia, zaufania, wyłącznego posiadania trzeba sobie *zasłużyć,* nie można go poprostu *ogłosić* i żądać podporządkowania się wszelkim jego paragrafom.

„Mam przecież prawo do twojego zaufania. bo jestem twoją żoną". Ale czy zasłużyłam sobie na to prawo swojem postępowaniem pełnem godności, dyskrecji, życzliwej przyjaźni, zainteresowania, dobrą radą, gotowością przyjścia z pomocą. wyrozumieniem — to już odmienne pytanie. Albo: „mam chyba prawo do twojego wolnego czasu"; ale czy obydwie strony zrobiły wszystko co należy aby ten wspólnie spędzony *wolny czas,* był prawdziwie *wolnym,* a właśnie nie prototypem niewoli?

Czy zastanowiłyśmy się nad tem, że może właśnie ten ktoś, do *wolnego czasu którego mamy prawo,* chciałby milczeć, kiedy my chcemy mówić; wolałby czytać, niż wyjść na spacer, lub do kawiarni; tęskni za prawdziwie wolną godziną. jaką mógłby poświęcić ulubionemu sportowi: pracy do jakiej ma zamiłowanie; wreszcie odpoczynkowi jeżeli wróci do domu zmęczony całodzienną wyczerpującą pracą. Czy właśnie nie w tem wypowiada się *nasze prawo,* do wolnego czasu naszych mężów, że powinnyśmy go umieć uszanować.

Na takich właśnie drobiazgach opiera się to *poczucie wolności* poszanowanie którego powinno i musi być zobopólnie w małżeństwie przestrzegane. Nie ta koturnowa niewola. niewola narzucona samym sobie przez wzięcie na siebie odpowiedzialności za stanie na straży bytu rodziny, a maleńka, dokuczliwa, codzienna, *niewola w drobiazgach* psuje, zatruwa życie, budzi niechęć, rozgoryczenie i prowadzi do tego. że osoby wczoraj jeszcze drogie, dzisiaj stają się nam krępującym ciężarem.

W łańcuchu łączącym żonę i męża niemałą rolę gra też dobre wychowanie i dbałość o estetyczną stronę życia.

Z listy przyzwyczajeń powinno skreślić się przedewszystkiem. tak zwane *niekrępowanie się,* które polega na pomijaniu nakazów dobrego wychowania. uprzejmości, dbałości o wygląd zewnętrzny na odrzuceniu od siebie, w życiu domowem.

wszystkiego tego co wyznajemy tak gorliwie i praktykujemy z tak szczerem przejęciem w stosunku do osób obcych i czego od nich wymagać umiemy. Otóż *dobre wychowanie i uprzejmość na codzień*, w domowem pożyciu, to w większej części wypadków podstawa zgodnego, harmonijnego i szczęśliwego pożycia, urok którego podnosi bezsprzecznie niewyzbywanie się pewnej samodyscypliny opartej na docenianiu estetycznej strony życia domowego, a więc: osobistego wyglądu i otoczenia.

Z domu ładnie urządzonego, starannie utrzymanego i prowadzonego; od stołu dobrze nakrytego, za którym przy smacznym posiłku zasiada „Piękna Pani" równie miła, uprzejma, pogodna i „ubrana" jak wtedy kiedy przyjmuje gości, rzadko kiedy mężczyzna ucieka, szukając rozrywki niedzielonej z żoną, tracąc pieniądze i zdrowie na chodzenie po kawiarniach i restauracjach, zawiązywanie przygodnych znajomości, granie w karty i hołdowanie swoim słabostkom; poza tem ów przysłowiowy *niehumorny* i *szukający w byle czem precedensu do awantury* małżonek, bez marynarki i krawata, w pokojowych pantoflach rzadko kiedy kształtuje się podług tego właśnie ujemnego pierwowzoru jeżeli żyje w atmosferze, do której musi się podciągnąć mimowoli.

Nie można się jednak dziwić gdy ktoś stroni od domu, jeżeli już u progu wita go chaos, wyrzekanie, niezadowolenie, a przy opóźnionym posiłku patrzyć musi na skwaszoną twarz, zaniedbane ubranie i wysłuchiwać tragicznych horoskopów i relacyj ze wszystkich niepowodzeń jakie się dnia tego w domu wydarzyły.

W domu, od którego stronią, w którym się źle czują domownicy, winy zawsze szukać należy nie w czem innem, jak w braku umiejętności wytworzenia swobodnej i miłej atmosfery, a atmosferę tę stwarza jednak zawsze kobieta.

Pan domu, dzieci, służba, warunki materjalne to elementy, które mogą współdziałać w wytworzeniu tej właśnie dobrej atmosfery, ułatwiając w ten sposób zadanie, lub zachowując się biernie, czy opornie, utrudniać je. Jednakże przy silnem promieniowaniu dodatniej — opanowanej i pogodnej — indywidualności pani domu, mroki zostaną zawsze rozproszone, a ciepłe, jasne promienie, które idą od niej zwalczą wszystkie ujemne prądy.

Inaczej dzieje się jeżeli kobieta wykazuje zamiast siły twórczej, siłę destrukcyjną, bo wówczas żaden wpływ z zewnątrz, nawet najsilniejszy, nie zdoła stworzyć kontrwagi.

Wydawca: Tow. Wyd. „BLUSZCZ"
Warszawa, Plac Zamkowy Nr. 9.
Tel. 239-40. Konto P. K. O. 22.355

Kierowniczka Kursów (Red. Odpow.)
WANDA DOBRZAŃSKA

Druk. Zakł. Graf. Tow. Wyd. „Bluszcz" — Warszawa, Rymarska 8. Tel. 244-18.